

Pengaruh Pelatihan Asertif Terhadap Keterampilan Sosial Pada Siswa Kelas X Korban *Bullying* Di SMA N 1 Kamal

Yudho Bawono, Siti Nurfitria, Alifah Rahma Wati
Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya
Universitas Trunojoyo Madura

Abstract

Bullying is a behavior that is unwanted and aggressive among school-age children where the perpetrator uses physical strength, popularity and blocking access to information to control or hurt another child. This study aimed to determine the effect of assertiveness training on social skills bullied in class X High School. This study is a population with a total study population was all students are victims of bullying in the class X SMA N 1 Kamal. This research is a Pre-Experimental Design with One Group Pretest-Posttest. The research began by distributing a questionnaire to know the students who are victims of bullying in the school that would become the subject of research. Methods of data collection using the attitude scale pre test and post test after receiving training in the form of assertive Social Skills Scale. Data were processed with SPSS 17.0 for Windows statistical test Paired Sample t-Test to determine the effect of assertiveness training on social skills in class X victim of bullying at school N 1 Kamal. The results showed that there was no effect of assertiveness training on social skills in class X victim of bullying at SMAN 1 Kamal. This is partly due to several factors. First in terms of intensity pelati han fairly short, 1 hour per week for 3 weeks. It takes a short time not to change one's behavior. Second, because of the lack of intent or "intention" as a determinant of behavior. Thirdly because the stimulus is given not exceed the original stimulus.

Keywords: *bullying, social skills, assertiveness training*

Di Amerika Serikat, pada tahun 2011 *Youth Risk Behavior Surveillance System (Centers for Disease Control and Prevention)* mengindikasikan 20 % murid kelas 9-12 pernah mengalami *bullying*. Di Indonesia data dari Komnas Perlindungan Anak mencatat tahun 2011 terdapat 2.339 kasus kekerasan fisik, psikis dan kekerasan seksual pada anak di mana 300 diantaranya adalah kasus *bullying*. Kasus *bullying* sendiri bagaikan fenomena gunung es, yang tentunya korban *bullying* lebih banyak dari yang tercatat dan menimbulkan dampak yang serius. Di Madura sendiri belum ada data tentang korban *bullying* di sekolah. Peneliti memilih siswa SMA N 1 Kamal sebagai subjek penelitian dengan

pertimbangan lokasi dekat dan mudah dijangkau serta memilih siswa kelas X SMA karena di kelas tersebut rentan terjadi *bullying* karena masih berada pada masa adaptasi dan dianggap lemah sebagai kelas junior. *Bullying* pada remaja di sekolah menyebabkan banyak akibat yang buruk, seperti gangguan kesehatan fisik, alasan penyalahgunaan NAPZA, gangguan kesehatan mental yang ringan seperti kecemasan sampai depresi berat bahkan percobaan bunuh diri maupun bunuh diri. Patut disayangkan belum ada pencegahan dan penanganan yang serius terhadap korban *bullying* di sekolah. Pada umumnya korban *bullying* di sekolah kurang memiliki keterampilan sosial. Keterampilan sosial adalah kemampuan berinteraksi dengan orang lain dalam konteks sosial dengan cara-cara yang khusus yang dapat diterima secara sosial maupun nilai-nilai dan di saat yang sama berguna bagi dirinya dan orang lain. Keterampilan-keterampilan sosial tersebut meliputi kemampuan berkomunikasi, menjalin hubungan dengan orang lain, menghargai diri sendiri dan orang lain, mendengarkan pendapat atau keluhan dari orang lain, memberi atau menerima *feedback*, memberi atau menerima kritik, bertindak sesuai norma dan aturan yang berlaku, dan lain sebagainya. Kondisi-kondisi di atas mendorong peneliti untuk mengetahui intervensi yang tepat untuk meningkatkan keterampilan sosial korban *bullying* pada remaja di sekolah. Banyak metode akhir-akhir ini dikembangkan untuk meningkatkan keterampilan sosial, salah satunya pelatihan asertif. Pelatihan asertif digunakan karena untuk dapat membangun kerjasama dan bergaul dengan orang lain diperlukan sikap dan kemampuan asertif. Kemampuan asertif ini adalah kemampuan untuk mengekspresikan apa yang ada dalam diri seseorang secara mandiri dan tegas serta memuaskan, rasional, dan juga tanpa mengagresi maupun mengikuti orang lain. Berdasarkan latar belakang tersebut di atas, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah : apakah ada pengaruh pelatihan asertif terhadap keterampilan sosial pada siswa kelas X korban *bullying* di SMA N 1 Kamal ?

Metode Penelitian

Identifikasi Variabel Penelitian

1. Variabel tergantung : Keterampilan sosial
2. Variabel bebas : Pelatihan asertif

Definisi Operasional Variabel Penelitian

Pertama, keterampilan sosial adalah kemampuan individu untuk berkomunikasi efektif dengan orang lain baik secara verbal maupun non verbal dimana perilaku ini dapat dipelajari oleh individu seperti kemampuan berkomunikasi, menjalin hubungan dengan orang lain, menghargai diri sendiri dan orang lain, mendengarkan pendapat atau keluhan dari orang lain, memberi atau menerima *feedback*, memberi atau menerima kritik, bertindak sesuai norma dan aturan yang berlaku.

Kedua, pelatihan asertif adalah pelatihan yang digunakan untuk mengungkapkan kemampuan mengekspresikan apa yang ada dalam diri seseorang secara mandiri dan tegas serta memuaskan, rasional, dan juga tanpa mengagresi maupun mengikuti orang lain melalui *modeling*, *role playing* dan *feed back*.

Subjek Penelitian

Penelitian ini merupakan *total population* dengan populasi penelitian adalah semua siswa korban *bullying* pada kelas X SMA N 1 Kamal.

Rancangan Eksperimen

Penelitian ini merupakan penelitian *Pre-Experimental Design* dengan *One Group Pretest-Posttest*. Penelitian diawali dengan menyebarkan angket untuk mengetahui siswa yang menjadi korban *bullying* di sekolah yang nantinya jadi subjek penelitian.

Metode Pengumpulan Data

Metode yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah pengisian skala sikap *pre test* dan *post test* setelah mendapat pelatihan asertif yang berupa

Skala Keterampilan Sosial. Skala tersebut mengukur beberapa aspek yang meliputi kemampuan berkomunikasi, menjalin hubungan dengan orang lain, menghargai diri sendiri dan orang lain, mendengarkan pendapat atau keluhan dari orang lain, memberi atau menerima *feedback*, memberi atau menerima kritik, bertindak sesuai norma dan aturan yang berlaku. Pelatihan asertif sendiri berupa *modeling*, *role playing* dan *feed back* yang direncanakan dilakukan 3 kali pertemuan dengan rentang waktu 1 minggu sekali dengan pertimbangan agar tidak mengganggu proses belajar mengajar.

Analisis Data

Peneliti menggunakan program *SPSS 17,0 for Windows Evaluation* untuk mendapatkan butir-butir yang sah. Uji reliabilitas dengan *Alpha Cronbach* sedang uji validitas dengan korelasi *Product Moment*. Data yang didapat diolah dengan *SPSS 17,0 for Windows* dengan uji statistik *Paired Sample t-Test* untuk mengetahui pengaruh pelatihan asertif terhadap keterampilan sosial pada siswa kelas 1 korban *bullying* di SMA 1 Kamal.

Hasil dan Pembahasan

Peneliti menggunakan program *SPSS 17, 0 for Windows Evaluation* untuk mendapatkan butirbutir yang sah. Uji reliabilitas dengan *Alpha Cronbach* sedang uji validitas dengan korelasi *Product Moment*. Uji coba skala keterampilan sosial merupakan uji coba terpakai pada 261 siswa kelas X SMAN I Kamal yang nantinya butir-butir yang sahihlah yang akan digunakan untuk mengukur skala keterampilan sosial 27 siswa korban *bullying* di kelas X SMAN 1 Kamal. Dari 35 butir-butir skala keterampilan sosial, setelah dilakukan uji validitas dengan korelasi *Product Moment*, hanya 14 butir skala keterampilan sosial yang valid. Ke 14 butir-butir skala keterampilan sosial inilah yang digunakan untuk mengukur skala keterampilan sosial sebelum dan sesudah pelatihan asertif siswa kelas X SMAN 1 Kamal korban *bullying*.

Uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan teknik *Alpha Cronbach* dengan menggunakan program *SPSS 17.0 for windows evaluation version* pada

261 siswa kelas X SMAN 1 Kamal. Didapatkan hasil angka reliabilitas sebesar 0,873 yang menunjukkan butirbutir instrumen yang digunakan untuk mengukur skala keterampilan sosial dalam penelitian ini reliabel.

Untuk mengetahui pengaruh pelatihan asertif terhadap keterampilan sosial pada siswa kelas X korban *bullying* di SMAN 1 Kamal, data yang diperoleh, berupa skala keterampilan sosial sebelum dan sesudah pelatihan asertif, dianalisis dan diolah dengan uji statistik *paired sample t-test* menggunakan *SPSS 17.0 for windows*. Hasil korelasi antara variabel skala keterampilan sosial sebelum dan sesudah pelatihan asertif dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1
Korelasi antara Variabel Skala Keterampilan Sosial sebelum dan sesudah
Pelatihan Asertif

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1sebelum & sesudah	27	.629	.000

Dari tabel 1 dapat dilihat korelasi antara kedua variabel skala keterampilan sosial sebelum dan sesudah pelatihan asertif menghasilkan angka 0,629 dengan nilai probabilitas jauh dibawah 0,05 ($p=0,000$). Hal ini menunjukkan bahwa korelasi sebelum dan sesudah pelatihan asertif adalah sangat erat dan berhubungan.

Namun dengan uji *t* berpasangan terbukti skala keterampilan sosial sebelum dan sesudah pelatihan asertif relatif sama dengan $p=0,850$ ($p > 0,005$). Hal ini dapat dilihat pada tabel 2, rata-rata penambahan skor keterampilan sosial sebelum dan sesudah pelatihan sebesar 0,222. Dengan demikian dari hasil analisis data menunjukkan tidak cukup berarti untuk menyatakan bahwa pelatihan asertif efektif untuk menambah skor skala keterampilan sosial.

Tabel 2
Hasil Output Paired Sample Test

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 sebelum – sesudah	-.22222	6.03409	1.16126	-2.60923	2.16478	-.191	26	.850

Hasil penelitian ini berlawanan dengan beberapa penelitian terdahulu, seperti Trisnaningtyas dan Nursalim (2004), Sipayung (2007) maupun Fitriana (2011). Hal ini kemungkinan disebabkan beberapa faktor. Pertama dari segi intensitas pelatihan yang cukup singkat, yaitu 1 jam per minggu selama 3 minggu. Dibutuhkan waktu yang tidak singkat untuk merubah perilaku seseorang.

Kedua, karena kurangnya niat atau "*intention*" sebagai faktor penentu perilaku. Seperti dikatakan Fesbein dan Ajzen (dalam Notoatmodjo, 2010) niat seseorang yang menentukan perilaku sangat ditentukan oleh sikap individu tersebut yaitu terhadap untung rugi nya tindakan yang akan diambil, nor ma subyektif yaitu keyakinan individu akan perilaku yang akan diambil serta pengendalian diri yaitu persepsi individu tersebut tentang akibatakibat yang akan ditanggung bila merubah perilaku. Dimungkinkan siswa yang menjadi korban *bullying* walaupun telah mengikuti pelatihan asertif cenderung tidak berubah keterampilan sosialnya karena persepsi tentang akibat yang harus ditanggung bila merubah perilaku, mungkin takut terhadap pelaku *bullying* yang akan semakin meningkatkan aksinya apabila dia menjadi asertif.

Ketiga karena stimulus yang diberikan belum melebihi stimulus semula. Seperti dikatakan Hosland. et al. (dalam Notoatmodjo, 2010), proses perubahan perilaku menggambarkan proses belajar pada individu yang terdiri dari stimulus yang diberikan pada individu dapat diterima, kesediaan untuk bertindak yang akhirnya terjadi perubahan perilaku. Perubahan perilaku dapat terjadi apabila stimulus yang diberikan benar-benar melebihi stimulus sebelumnya dan dapat meyakinkan individu. Stimulus dalam hal ini adalah pelatihan asertif, mungkin kurang melebihi stimulus sebelumnya karena dilakukan setelah pelajaran terakhir di hari Sabtu. Siswa yang tadinya senang akan pulang dan esoknya libur, harus mengikuti pelatihan akhirnya tidak menganggap stimulus baru yang diberikan menarik sehingga tidak terjadi perubahan perilaku yang diinginkan.

Simpulan

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan uraian pembahasan yang telah dikemukakan sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak ada pengaruh pelatihan asertif terhadap keterampilan sosial pada siswa kelas X korban *bullying* di SMAN 1 Kamal.

Saran

Berdasarkan kesimpulan dari penelitian ini, maka saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut :1) Bagi sekolah, dengan tidak terbuktinya pengaruh pelatihan asertif terhadap keterampilan sosial pada siswa kelas X korban *bullying* di SMAN 1 Kamal, bukan berarti sekolah tidak dapat memanfaatkan hasil penelitian ini. Dari hasil pengambilan data awal diketahui bahwa di sekolah ini meskipun jumlah korban *bullying* relatif kecil (hanya 33 siswa dari 297 siswa), namun sekolah dapat berperan aktif untuk mencari alternatif solusi yang dapat diberikan untuk mengatasi permasalahan terkait dengan korban *bullying* ini, khususnya dalam hal peningkatan keterampilan sosialnya; 2) Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan apabila akan melakukan penelitian yang sejenis, dapat mempertimbangkan masalah alokasi waktu penelitian yang digunakan untuk mengantisipasi hasil penelitian nantinya.

Peneliti selanjutnya juga diharapkan dapat mencari faktor-faktor lain yang diduga dapat meningkatkan keterampilan sosial para siswa kelas X.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardani, T. A, Rahayu. I. T, Yulia. S. (2007). *Psikologi Klinis*. Yogyakarta : Graha Ilmu
- Fitriana, A. (2011). Efektivitas Pelatihan Asertivitas (Assertive Training) untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Siswa Kelas X SMAN 1 Karangrejo, Tulungagung. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Malang : Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang
- Notoatmodjo, S. (2010). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Ramdhani, N. (tt). Pelatihan Keterampilan Sosial Untuk Terapi Kesulitan Bergaul. dalam <http://neila.staff.ugm.ac.id/wordpress/wp-content/uploads/2008/02/ketrampilansosial.pdf>
- Sipayung, M. (2007). *Pengaruh Pelatihan Asertivitas terhadap Peningkatan Harga Diri*. Jurnal Pendidikan Matematika dan Sains. Vol. 2 No. 1
- Siswanto (2006). *Kesehatan Mental : Konsep, Cakupan dan Perkembangannya*. Yogyakarta : Andi
- Trisnaningtyas, E dan Nursalim, M. (2004). *Penerapan Latihan Asertif untuk Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal Siswa*. Jurnal Psikologi dan Bimbingan. Vol. 5. No. 2
- Wiramihardja, S. (2009). *Pengantar Psikologi Klinis (Edisi Revisi)*. Bandung : PT.Refika Aditama
- www.id.shooving.com/social-sciences/psychology/217661-pengertian-keterampilan-sosialsocial-skill/ diakses pada 24 Juni 2012
- www.nlm.nih.gov/me_line_plus/news/fullstory-124638.html diakses pada 27 Juni 2012 www.minddisorders.com/A-Br/Assertiveness-training.html diakses pada 27 Juni 2012 www.psychologytoday.com/basics/assertiveness diakses pada 24 Juni 2012 www.stopbullying.gov diakses pada 25 Juni 2012